Relaxmedic

ESPECIALISTA EM CONFORTO

RELAX TRAINER HR

RM-RE117

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Índice

1. CUIDADOS....3
2. LIMPEZA....4
3. FUNÇÕES E RESUMO....4
4. VIDA ÚTIL DA BATERIA....11
5. SOLUÇÃO DE PROBLEMAS....12
6. TERMOS DE GARANTIA....13

Apresentação:

Você acaba de adquirir um produto da Relaxmedic!

Líder em produtos de massagem no Brasil, a Relaxmedic possui uma linha vasta de produtos para proporcionar saúde e bem-estar aos seus clientes de forma prática e eficaz.

Oferece uma linha abrangente de produto que vão desde portáteis a massageadores para aéreas específicas, até poltronas capazes de massagear o corpo da cabeça aos pés.

A Relaxmedic segue com esforços contínuos para oferecer aos seus clientes produtos inovadores e de qualidade, além de um atendimento ético e comprometido.

Sinta-se bem onde quer que esteja, sinta-se Relaxmedic!

Leia com atenção este manual de instruções. Nele você encontrará as informações necessárias para operação e conservação do seu produto.

1. CUIDADOS

A manutenção e os cuidados adequados do RELAX TRAINER HR podem aumentar efetivamente sua vida útil.

Não desmonte o RELAX TRAINER HR. Se houver necessidades de reparos, consulte a seção “Termos de Garantia” deste manual.

IMPORTANTE:

- Em caso de dúvidas relacionadas à saúde, consulte um médico antes de usar o aparelho.

- Evite choques extremos (não deixe cair no chão).

- Este produto foi projetado para ser usado somente como um guia geral.

- Baterias com vazamentos podem danificar o aparelho. Retire a bateria se não for utilizar o aparelho por longos períodos de tempo.

- Mantenha as baterias do relógio longe das crianças. As baterias contém substâncias químicas.

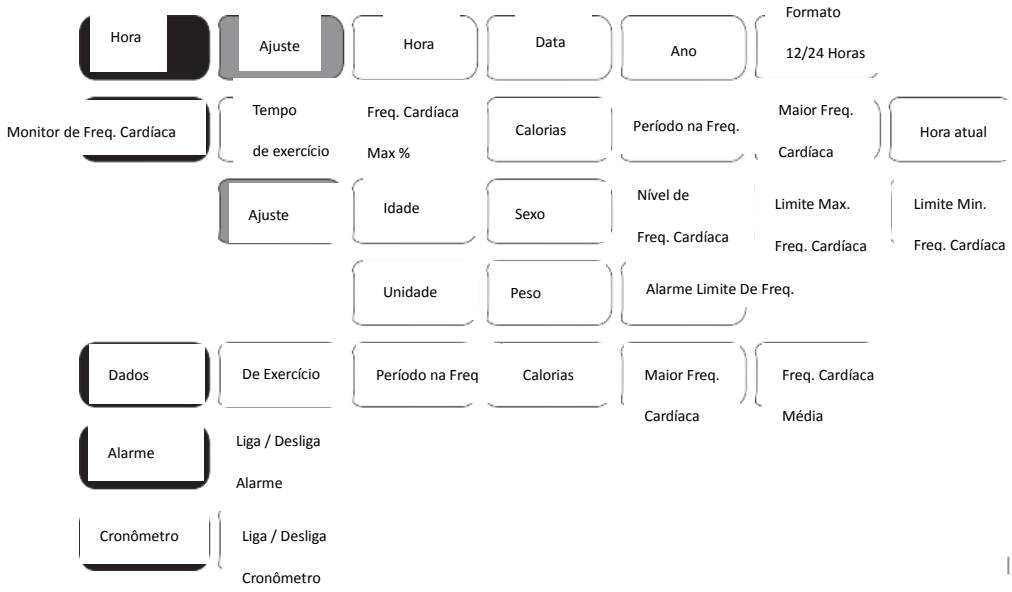
- Este é um produto de uso doméstico (não profissional), designado para uso pessoal e sem fins médicos.

- O produto foi projetado apenas para a finalidade descrita neste manual. O fabricante não será responsável pelo uso indevido do aparelho.

2. LIMPEZA

Não exponha o aparelho a produtos químicos fortes tais como gasolina, detergentes, acetona, uma vez que eles podem danificar a vedação, caixa e acabamento do aparelho.
Utilize um pano/tecido levemente umedecido. Aplique sabão neutro se houver manchas ou marcas persistentes.
Este o relógio **é à prova d'água** sob condições de uso normais até 30 metros de profundidade. No entanto, a água danificará o relógio se os botões forem pressionados enquanto o aparelho estiver submerso.
O cinto torácico também **é à prova d'água** sob condições de uso normais até 10 metros. Seque após o uso.

3. FUNÇÕES E RESUMO



A) Botões e Funções

Mode (Modo)
- Alternar entre os diversos modos do relógio.
-Avançar para a próxima variável na sequência de configuração.

Adjust/Light (Ajustar/Luz)
- Ativa a iluminação
- Entra na sequência de configuração de cada modo de configuração.
- Limpa os dados da sessão.

Start/Stop (Iniciar/Parar)
- Aumentar variável na sequência de configuração.
- Pausar o contador no modo Monitorar Frequência Cardíaca.

Reset (Reiniciar)
- Reduzir variável na sequência de configuração.
-Alternar entre os submodos.
- Alternar entre “pounds” (libras)/ “kilograms” (quilogramas).
-Encerrar sessão.

B) Inicialização Rápida – Vestindo o cinto torácico.

Siga os passos de 1 a 4 para vestir o cinto torácico e sair para correr

1. Abra o cinto torácico

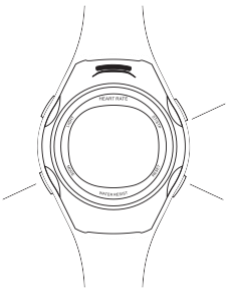
2. Insira a presilha no orifício certificando-se de que a presilha e o orifício estejam no mesmo nível.

3. Posicione o aparelho na caixa torácica abaixo do peito. Certifique-se de que o cinto torácico esteja posicionado na direção correta e diretamente contra a pele.

4. Levante o cinto ligeiramente acima da pele e umedeça as áreas que com ranhuras atrás do aparelho para garantir uma boa conexão entre sua pulsação e o cinto torácico.

C) Inicialização Rápida – Seleção da Zona de Frequência Cardíaca

Definir modo do monitor frequência cardíaca.



Iniciar Corrida

Selecionar Zona de Frequência

Sem Sinal

Três linhas tracejadas serão exibidas se o relógio não estiver recebendo a transmissão de sinal do cinto torácico.

- Nível 1

55 - 70% - Manter um coração saudável e perder peso.

- Nível 2

70 – 80% - Desenvolver resistência e aumentar a energia.

- Nível 3

80 – 100% - Manter uma excelente condição física e aumentar a força muscular.

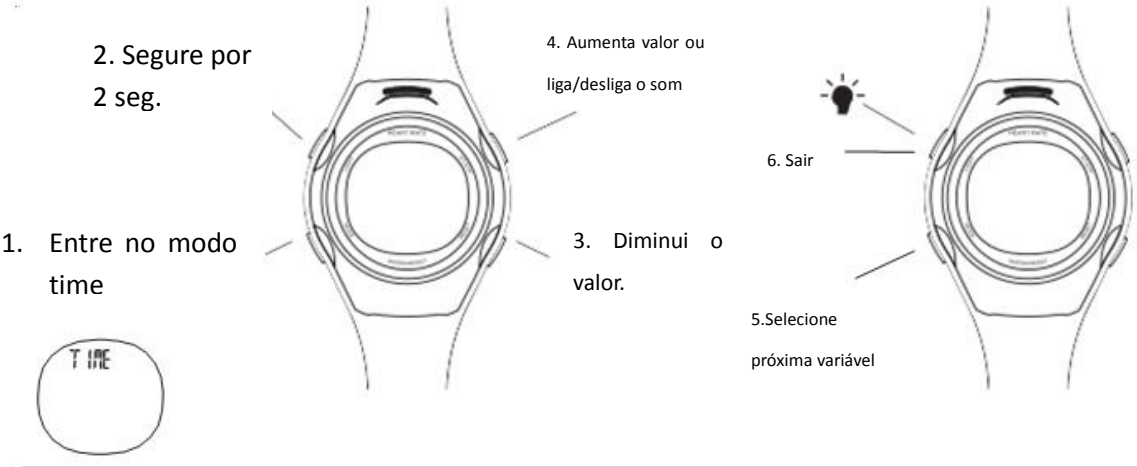
Frequência Cardíaca atual abaixo de 60% do seu nível máximo.

Frequência Cardíaca atual entre de 60% e 85% do seu nível máximo.

Frequência Cardíaca atual acima de 85% do seu nível máximo.

D) Hora – Ajuste de hora

No modo TIME (hora) você pode configurar a Hora, a Data e o Formato de Hora. Siga os passos 1 a 6 para configurar a hora e a data.



Config. Hora | Config. Minutos | Config. Segundos | Config. Ano | Config. Mês | Config. Dia | Selecionar relógio 12/24 Horas

E) Monitor de Frequência Cardíaca – Primeiros Passos

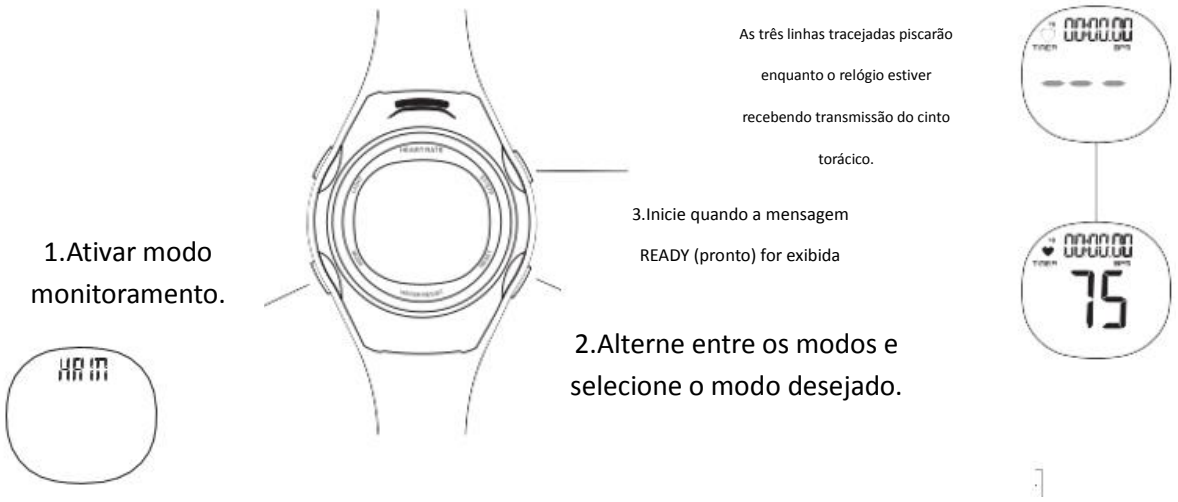
- Princípio da zona de frequência cardíaca

É importante que você conheça sua frequência cardíaca máxima, a zona de treinamento e os limites máximos e mínimos de frequência cardíaca antes de iniciar seu treino. Eles ajudam você a atingir os benefícios de saúde máximos em seu treino. Recomendamos consultar um médico antes de definir seu cronograma de treinamento pessoal bem como seus objetivos. Você também pode configurar seus limites máximos e mínimos de acordo com as instruções abaixo:

Calculo da frequência cardíaca máxima: Homem= 220 – idade; Mulher= 226 – idade.

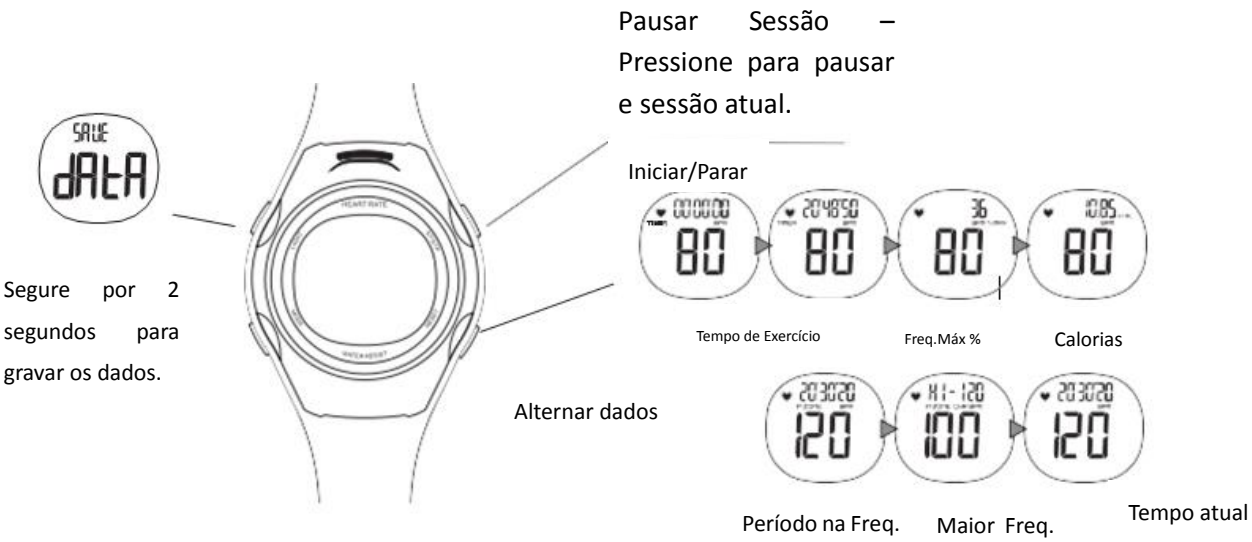
Primeiros passos

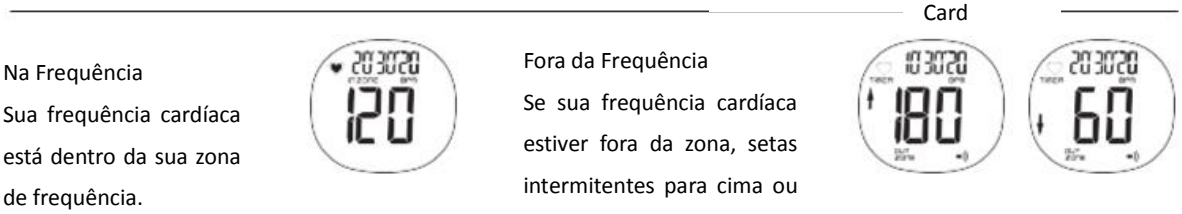
Siga os passos de 1 a 3 para preparar o aparelho e iniciar sua corrida


As três linhas tracejadas piscarão enquanto o relógio estiver recebendo transmissão do cinto torácico.
1.Ativar modo monitoramento.
3.Inicie quando a mensagem READY (pronto) for exibida
2.Alterne entre os modos e selecione o modo desejado.
75

Visor de dados/ Faixa de extensão

O tempo de exercício é exibido por padrão abaixo da frequência cardíaca. Pressione o botão START/STOP (inicia/parar) para ver outras informações.




Na Frequência
Sua frequência cardíaca está dentro da sua zona de frequência.
Fora da Frequência
Se sua frequência cardíaca estiver fora da zona, setas intermitentes para cima ou para baixo serão exibidas.

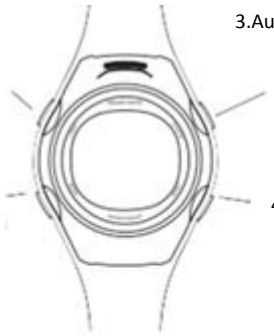
Configuração de Usuário

Sua frequência é medida em batimentos por minuto (bpm) e configurar uma zona de frequência cardíaca permite trabalhar com um limite máximo e mínimo de frequência cardíaca. Siga os passos de

1 a 6 para ajustar as configurações de usuário.

2.Segure por 2 segundos.

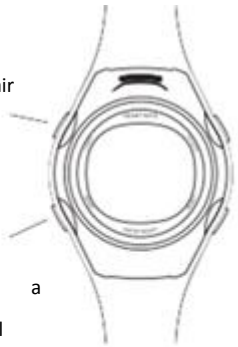
3.Aumentar Valor



1.Selecione o modo Monitoramento de Frequência Cardíaca.

4.Diminuir Valor

6.Sair



5.Selecione a próxima variável

Config. Idade | Config. Sexo | Config. Zona de Freq. | Config. Limite máx.de freq. | Config. Limite min.de freq. | Config. Unid. | Config. Peso | Ligar/Desligar Alarme de frequência

D) Dados – Informações gerais de desempenho

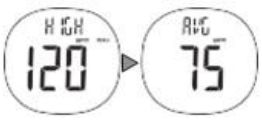
No modo DADOS você pode visualizar os dados armazenados referentes a sua última sessão.
Siga os passos 1 e 2 para gerenciar seus dados

NOTA: Observe que somente uma sessão de dados pode ser armazenada.

1.Entre no modo dados.

2

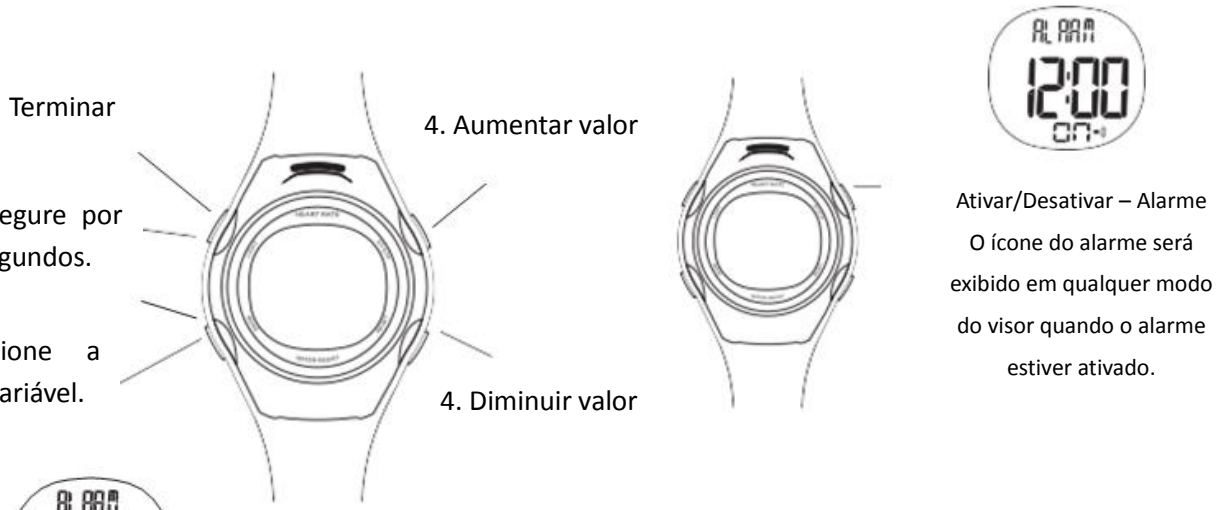
Tempo de Exercício | Período na Freq. | Calorias



Freq. Máx. | Freq. Média

E) Alarme – Configuração do Alarme

No modo alarme você pode ativar/desativar o alarme e ajustar a hora.
Siga os passos de 1 a 6.



Ativar/Desativar – Alarme
O ícone do alarme será exibido em qualquer modo do visor quando o alarme estiver ativado.

1. Entre no modo alarme.

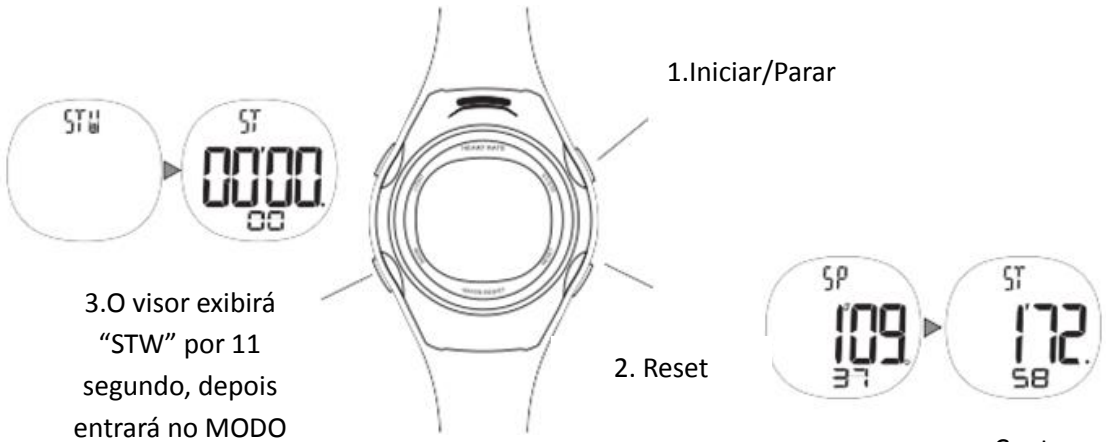
*As configurações serão atualizadas automaticamente quando a hora do alarme for ajustada.

Config. Hora

Config. Minutos

F) Modo Cronômetro

No modo cronômetro, siga as instruções contidas nas seções de 1 a 3. Operação de inicialização.



3.O visor exibirá "STW" por 11 segundo, depois entrará no MODO cronômetro.

Tempo Parcial

Contagem

4. VIDA ÚTIL DA BATERIA

A vida útil da bateria e a eficácia da medição de pulsação dependem fortemente da frequência da medição de pulsação. Se você medir sua pulsação diariamente, então a vida útil da bateria fornecida com o relógio será de 1 (um) ano.

Sempre que:

- O visor escurecer;
- O som ficar estranho;
- O relógio restaurar sozinho aos valores de fábrica;
- Qualquer funcionamento anormal

Procure um profissional para substituir a bateria por uma nova (CR2032 ou equivalente).

5. SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A) O relógio não exibe a frequência cardíaca.

- O cinto torácico pode não estar posicionado corretamente.
- Os sensores localizados nas ranhuras podem não estar úmidos o suficiente. Umedeça-os e tente novamente.
- Recomendamos que os sensores localizados nas ranhuras estejam em contato direto com a pele.

B) A leitura da frequência cardíaca no relógio é inconsistente ou foi interrompida.

- A bateria do cinto torácico pode estar gasta e precisa ser substituída.
- Fontes de campos eletromagnéticos podem causar interferências (aparelhos eletrônicos, computadores e linhas de energia).

C) O relógio emite constantemente um sinal sonoro

- Se o alarme de frequência cardíaca estiver ativado e sua frequência não estiver em nenhuma das zonas de frequência, o relógio emitira uma sina sonoro para indicar que a frequência está fora das zonas.

D) O visor do relógio pode ficar congelado devido à eletricidade estática

- O visor pode ficar congelado devido a eletricidade estática ou a uma recente troca de bateria, neste caso, pressione todos os quatro botões laterais ao mesmo tempo para restaurar as configurações ao padrão de fábrica.

6. TERMOS DE GARANTIA

Garantia: **12 meses**, contados da emissão da nota fiscal ou da entrega do produto, ao primeiro adquirente, sendo os **03 (três) primeiros meses de garantia legal e os 09 (nove) últimos meses de garantia contratual**, concedida pela Relaxmedic, desde que o mesmo tenha sido instalado e/ou usado conforme orientações descritas no manual de instruções.
Durante o período de garantia, o produto passará por uma prévia análise técnica para verificação da existência defeito de fabricação. Nos casos onde haja algum tipo de alteração na originalidade do produto será cobrado conserto e a central de atendimento entrará em contato com o cliente informando o valor e motivo do orçamento. O produto deverá estar devidamente embalado e acompanhado de sua nota fiscal, dados cadastrais do cliente e todos os acessórios que possui.
Caso não seja possível o reparo do produto, a empresa garante a substituição do mesmo.
A garantia perde o efeito caso:
- a instalação e/ou utilização do produto estiverem em desacordo com as recomendações do manual de instruções;
- forem indicados sinais de violação e mau uso;
- O produto sofrer qualquer tipo de dano provocado por acidente, queda, agentes da natureza ou consertos realizados por profissionais não cadastrados pela Relaxmedic.

A GARANTIA SOMENTE É VÁLIDA MEDIANTE APRESENTAÇÃO DA NOTA FISCAL DE COMPRA DESTE PRODUTO.

Atendimento ao consumidor:
www.relaxmedic.com.br
contato@relaxmedic.com.br
Tel.: (11) 3393-3688